

La Ciencia *Pránica*  
y el Poder de la  
**Respiración  
Consciente.**



**GNOSIS**  
ARGENTINA



## Conferencia:

# La Ciencia Pránica: El Poder de la Respiración Consciente

### Introducción

Buenas tardes a todos, y gracias por acompañarnos en esta plática interesantísima sobre un tema que, aunque parece simple, tiene el potencial de transformar nuestras vidas profundamente: la respiración consciente y la ciencia pránica.

En el ajetreo de la vida moderna, a menudo olvidamos una de las acciones más fundamentales que realizamos: respirar. La respiración es lo primero que hacemos al nacer y lo último antes de partir, y sin embargo, ¿cuánto sabemos realmente sobre este proceso vital?

Hoy, los invitamos a descubrir la ciencia pránica, una antigua sabiduría que nos muestra cómo la respiración consciente no solo es una herramienta para revitalizar el cuerpo, sino también un camino directo hacia el autoconocimiento profundo y la capacidad de vivir plenamente en el presente. Imagina poder liberarte de las cadenas del estrés, de las preocupaciones por lo que fue o será, y en su lugar, encontrar paz y claridad en este mismo instante.

Acompáñennos en este viaje hacia adentro, donde cada inhalación te conecta con tu esencia y cada exhalación te ancla en el ahora, revelando un poder transformador que puede cambiar tu vida.

Prepárense para explorar cómo, al dominar su respiración, pueden conectarse a una fuente de energía, sabiduría y presencia que les permitirá vivir con más conciencia, propósito y serenidad.

**"La respiración consciente no solo es vital para la salud física, sino también para la expansión de la conciencia y el autoconocimiento."**

Este es el viaje que emprenderemos juntos hoy.

### 1. La Respiración y el estado físico-anímico

Podríamos dejar de dormir, beber o comer por varias horas o días sin mayores consecuencias, pero si suspendemos la respiración por más de dos o tres minutos, necesariamente se producirían deterioros irreparables en nuestro delicado organismo o bien la muerte por asfixia. Sin embargo, siendo tan fundamental la respiración, sabemos muy poco, por no decir nada, de ella, hemos perdido la eficiencia-respiratoria y con ello mantenemos en déficit una función esencial de conservación.

La respiración está siempre en total sintonía con el estado de ánimo. Si éste cambia, la respiración se ajusta al cambio de manera inmediata. Y viceversa, el cambio voluntario de nuestra respiración influirá en el estado anímico.

La observación de nuestra respiración, nos permite darnos cuenta de cómo se encuentra nuestro estado de salud, aun cuando estas técnicas van mucho más allá de lo meramente físico, llegando a transformarse en una de las prácticas fundamentales para el desarrollo espiritual y anímico del ser humano, como lo veremos hoy.

Esto significa que la respiración es el cordón umbilical que nos mantiene unidos a la naturaleza, en consecuencia, podemos afirmar que **"Respirar es vivir, por lo tanto respirar bien es vivir bien"**.

La respiración está siempre en total sintonía con el estado de ánimo. Si éste cambia, la respiración se ajusta al cambio de manera inmediata. Y viceversa, el cambio voluntario de nuestra respiración influirá en el estado anímico.

*"Cuando el aliento va y viene, la mente está inquieta, pero cuando el aliento se calma, también se calma la mente".*  
(Yoga Pradipika)



La respiración consiste en que nuestra vida cotidiana está llena de expresiones relacionadas con este acto fisiológico aparentemente sencillo.

Por ejemplo, habitualmente decimos, "me quedé sin aliento", "tomate un respiro", etc. incluso ensanchamos nuestros pulmones cuando contemplamos un paisaje hermoso.

Todo esto nos demuestra, que respirar no sólo es inspirar aire. La respiración abarca todo: cuerpo, mente y alma. El budismo identifica la respiración con el alma y la tradición cristiana sostiene que Dios nos la insufló con su sopro de vida. En sánscrito (antigua lengua de los indostanes), la palabra **respirar** significa, literalmente, "Dios en nosotros".

En cuanto al cuerpo y la mente, la respiración está, presente en todos nuestros actos, pensamientos y sentimientos. Según nuestro estado de ánimo, como por ejemplo tristes o alegres, tranquilos o enojados, exigidos o relajados, la respiración siempre estará acorde a cada una de estas actitudes.

Queremos decir, que, así como la respiración se ve influida por nuestros estados de ánimo, también podemos decir que una respiración controlada puede repercutir sobre el cuerpo, la mente y el alma.

## 2. El Mundo Interior y Exterior: Conexión a través de la Respiración

### Exploración del mundo interior y exterior

Todos vivimos en dos mundos simultáneamente: el mundo exterior, que es tangible y lleno de estímulos, y el mundo interior, donde habitan nuestras emociones, pensamientos, y nuestra verdadera esencia. A menudo, el ruido y las demandas del mundo exterior nos alejan de ese mundo interior, haciéndonos sentir desconectados, ansiosos, o incluso perdidos. Pero, ¿qué pasaría si les dijera que hay una forma de reconectar con tu ser más profundo y encontrar equilibrio entre estos dos mundos?

La respiración consciente es esa llave maestra. Es el puente que nos conecta con nuestro mundo interior, permitiéndonos acceder a un espacio de calma y claridad, incluso en medio del caos exterior. Al enfocarnos en nuestra respiración, podemos regular nuestras emociones y pensamientos, y así, conocernos más profundamente.

**"El dominio de la respiración abre la puerta al autoconocimiento y a la comprensión profunda de nosotros mismos."**

Es en este dominio donde encontramos no solo la paz, sino también la capacidad de vivir conscientemente.

---

## 3. Que es el Prana

Los yoguis desde hace miles de años vienen repitiendo que en el aire hay una especie de partículas invisibles llamadas Prana y que eran esenciales para la vida. De hecho, cuando faltaba el Prana la persona moría.

El V.M. Samael Aun Weor dice: *"Prana es la energía cósmica. Prana es vibración, movimiento eléctrico, luz y calor, magnetismo universal, vida. Prana es la vida que palpita en cada átomo y en cada sol. Prana es la vida del éter. La Gran Vida, es decir Prana, se transforma en una sustancia azul intensa muy divina. El nombre de esta sustancia es Akash. El Akash es una sustancia maravillosa que llena todo el espacio infinito, y que cuando se modifica se convierte en éter. Resulta interesante saber que el éter, modificándose, se convierte, a su vez, en eso que llamamos Tattwas".*

Al respecto el Dr. Arnold Krumm Heller (V.M. Huiracocha) expresa: *"La ciencia ha hecho suyas las ideas antiguas de los Rosa-Cruz sobre la fuerza universal, llamándola hoy día éter, pero para nosotros, como dejo indicado, el éter es solamente efecto; tras él existe una fuerza que Haeckel llama espíritu y los indios Prana, como principio positivo, y Akash como principio negativo; es la primera parte sustancial en la forma más sutil.*

*Prana representa la fuerza modelante del Universo, es la energía absoluta. Prana es movimiento, vibración, pesantez, luz, calor, electricidad, magnetismo, etc., todo en su forma primordial. Prana es la vida del éter. Tomada*



*esta palabra del sánscrito, se traduciría por energía absoluta. Sin Prana no podría haber nada vivo en la naturaleza. Su aspecto positivo y su aspecto negativo es Akash. Prana y Akash están en la misma relación que los ácidos con las bases.*

*Hay algo infinito como causa misma de todas las cosas y por pertenecer nosotros a la esfera finita no podemos comprender. Nuestro entendimiento principia con Prana. Prana entonces obra, modificándose, como Akash, y Akash, modificándose, obra como éter, y el éter, modificándose, se desintegra en una serie de Tattwas, a los que da origen."*

*"El Universo visible como el invisible no es más que efecto del éter, se le ha tenido que concretar primero en cinco y por último en siete vibraciones que llamamos Tattwas.*

*El astro rey, el Sol, al cual se atribuye la paternidad de la Tierra y de los otros planetas que pertenecen a su sistema, hace llegar su energía por medio de los rayos que, al atravesar el éter, les tiene que pasar exactamente igual que el rayo de las tempestades, acumulando sustancias al paso, que le desvían constantemente hasta llegar a nosotros".*

También se afirma que hay ambientes y momentos del día con mayor Prana y otros con menos.

### **La Ciencia Pránica**

La ciencia pránica nos enseña a aprovechar conscientemente la energía vital que anima a todos los seres vivos. Está presente en el aire que respiramos, en los alimentos que comemos, y en el entorno que nos rodea.

La respiración consciente nos permite absorber y distribuir esta energía vital de manera más eficiente, revitalizando no solo nuestro cuerpo físico, sino también nuestra mente y espíritu. A través de técnicas específicas de respiración, podemos incrementar el flujo de prana en nuestro cuerpo, lo que lleva a una mayor vitalidad, claridad mental y paz interior.

**"El prana es la energía vital que anima y sostiene todo lo que existe."**

Entender y trabajar con esta energía a través de la respiración consciente es una de las formas más poderosas de transformar nuestra vida desde adentro.

---

## **4. La Respiración Consciente y el Autoconocimiento**

### **Cómo la respiración revela nuestro mundo interior**

La respiración no es solo un proceso fisiológico; es un reflejo directo de nuestro estado emocional y mental. Cuando estamos ansiosos o estresados, nuestra respiración se vuelve rápida y superficial. En momentos de calma y serenidad, respiramos lenta y profundamente. Al prestar atención a nuestra respiración, podemos obtener valiosas pistas sobre nuestro estado interior.

La respiración consciente nos permite detenernos y observar nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos. Al hacerlo, comenzamos el proceso extraordinario de autoconocimiento, a ver los patrones de nuestras reacciones, y a descubrir las raíces de nuestros miedos, deseos y ansiedades.

**"La respiración es la conexión directa con nuestra esencia más pura y un reflejo de nuestro estado interno."** A través de la respiración consciente, podemos comenzar a escuchar esa esencia y a conocernos en un nivel más profundo.

### **La respiración como herramienta de transformación**

Al aprender a respirar conscientemente, no solo estamos absorbiendo más prana, sino que también estamos transformando nuestra vida a nivel físico, mental y espiritual. La respiración consciente puede ayudar a regular nuestras emociones, reducir el estrés, y abrir la puerta al despertar de nuestra conciencia.



**"Aquel que domina su respiración domina su mente, y aquel que domina su mente puede acceder a la sabiduría interna."** Esta sabiduría interna es la clave para una vida más plena y consciente.

---

## 5. Vivir en el Presente

El presente es el único momento en el que realmente vivimos, y sin embargo, nuestra mente a menudo se pierde en el pasado o en el futuro, generando estrés, ansiedad o arrepentimiento. La respiración consciente es una herramienta poderosa para anclarnos en el aquí y ahora, permitiéndonos experimentar la vida de manera plena y auténtica.

Al enfocar nuestra atención en la respiración, nos volvemos más conscientes de nuestro entorno, de nuestras sensaciones y de nuestras reacciones. Esto nos permite responder a la vida con mayor calma y claridad, en lugar de reaccionar impulsivamente.

**"Solo en el presente podemos encontrar la verdadera paz y conexión con nuestra esencia interior."** Vivir el presente nos libera de las ataduras del pasado y del miedo al futuro, permitiéndonos experimentar la paz interior.

---

## 6. De la Respiración Superficial a la Profunda

### Cómo respiramos normalmente

En nuestra vida diaria, a menudo respiramos de manera superficial y automática, sin prestar atención a este proceso vital. Esta respiración superficial, que se realiza solo en la parte superior de los pulmones, es el resultado de un ritmo de vida acelerado y de estados emocionales como el estrés y la ansiedad. Este tipo de respiración no permite que nuestros pulmones se expandan por completo, lo que limita la cantidad de oxígeno que llega a nuestras células y la capacidad de nuestro cuerpo para eliminar toxinas.

**"El hombre no sabe respirar, y, sin embargo, en el aire está la vida."** Esta afirmación nos invita a reflexionar sobre cómo, al no prestar atención a nuestra respiración, nos privamos del pleno potencial de vida que el aire nos ofrece.

### La respiración completa

Una respiración completa es aquella que involucra todas las partes de los pulmones: la región abdominal, la región media o costal, y la región alta o clavicular. Al realizar una respiración completa, inhalamos profundamente, llenando primero la parte baja de los pulmones, luego expandiendo la caja torácica, y finalmente llenando la parte superior del pecho. Esta forma de respirar maximiza la absorción de oxígeno y la eliminación de dióxido de carbono, mejorando la salud física, mental y emocional.

### Descripción de la respiración completa

La respiración completa se realiza en tres etapas:

1. **Inhalación abdominal:** Comienza expandiendo el abdomen, permitiendo que el diafragma descienda y los pulmones se llenen desde la parte inferior.
2. **Inhalación costal:** Luego, continúa expandiendo las costillas, permitiendo que la caja torácica se ensanche y los pulmones se llenen en su parte media. Esto asegura que una mayor cantidad de oxígeno entre al cuerpo.
3. **Inhalación clavicular:** Finalmente, llena la parte superior de los pulmones, elevando suavemente las clavículas. Este es el último paso, asegurando que los pulmones estén completamente llenos de aire.

**Exhalación completa:** La exhalación es tan importante como la inhalación. Comienza soltando el aire de la parte superior del pecho, luego del área media, y finalmente, contrae el abdomen para expulsar el aire residual de la



parte baja de los pulmones. Este proceso asegura que el cuerpo elimine eficazmente el dióxido de carbono y las toxinas.

### Reflexión sobre la respiración completa

Respirar de manera completa y consciente no solo mejora nuestra salud física, sino que también nos conecta con un estado más profundo de relajación y claridad mental.

**"El arte de respirar es el arte de vivir."** Aprender a respirar de manera completa es una herramienta poderosa para enfrentar el estrés, las emociones negativas, y para vivir una vida más consciente y plena.

---

## 7. Pranayama, la Ciencia de la Respiración

La palabra «Pranayama» procede del sánscrito, y significa «*dominio del Prana*». El Pranayama es una técnica yogui que persigue el control consciente de la respiración. Lo persigue para conseguir varios fines: uno es aumentar la salud y la vitalidad, pero como la Gnosis es una técnica de realización espiritual, su fin supremo es llegar a controlar las emociones y conseguir estados superiores de conciencia.

Ésta es la meta suprema del Pranayama, pero a los que no estén interesados en llegar tan lejos, basta con que quieran mejorar su salud, tener más vigor, más fuerza y más energía.

El V.M. Lakshmi sintetiza el poder de la respiración de la siguiente forma: *"El aspecto que encontramos es el elemento energizante, que se relaciona con la respiración. Cuando nosotros, en nuestro diario vivir, aprendamos a respirar no sólo con la finalidad de poder existir, sino con la de aumentar nuestro potencial energético, nos daremos cuenta de que a mayor cantidad de oxígeno acumulado en nuestra sangre y en nuestro organismo, mayor será el potencial de energía que tendremos"*.

*"Cualquier persona sabe que caminar y hacer ejercicios equilibrados permite que las células se oxigenen, produciendo una perfecta oxidación y logrando que el cuerpo pueda eliminar con mayor facilidad todas las toxinas y venenos que recogemos en el diario vivir"*.

*"El elemento formador (cuerpo físico), el elemento corrector (la mente) y el elemento energizante (el oxígeno), juegan un papel importantísimo en la realización de la OBRA de cada uno de nosotros"*.

Las técnicas de Pranayama dividen la respiración en tres fases:

Puraka. Inspiración. Facilita la absorción del Prana.

Kumbhala. Retención. Permite su distribución a los diferentes centros.

Rechaka. Exhalación. Elimina el Prana enrarecido y todos los residuos.

El Retener la respiración durante un tiempo, concede un margen extra a la sangre para descargar sus productos de desecho y absorber más oxígeno. Este oxígeno añadido tiene una extraordinaria capacidad para curar y rejuvenecer el cuerpo.

La Exhalación es también importante porque se expulsan mejor los productos de desecho de la metabolización celular. Si no se expulsan en su totalidad, las células degeneran y no funcionan tan bien. Lo más importante en esta forma de respirar es que la mente debe estar totalmente concentrada en el proceso respiratorio, pues la respiración consciente es la base del control de la respiración.

Las tres fases de la respiración constituyen lo que se llama una Respiración Completa, que puede ser efectuada con diferentes ritmos o tiempos de inhalación, exhalación y retención. Es decir, podemos inhalar y todo lo demás contando hasta cinco, tres, etc. A la unidad de medida de la respiración los indostanes le llama MATRA.

La retención es la fase más delicada, y puede ser con los pulmones llenos y también vacíos.

Al retener dentro de los pulmones el aire inhalado por más tiempo de lo normal se producen dos beneficios, por una parte pasa una mayor cantidad de oxígeno a la sangre y por otra se descargan más productos de desecho de



la metabolización celular y residuos tóxicos que pueda haber en nuestros pulmones, que luego serán expulsados en la exhalación. Esto tiene importantes ventajas para el cuerpo y, sobre todo, da una mayor eficiencia a cada ciclo respiratorio.

Al hacer que la exhalación sea más prologada, forzando a los pulmones a vaciarse totalmente, se hace más eficaz la eliminación de todos esos productos de desecho, puesto que si lo hemos hecho bien ya no queda nada de aire en los pulmones.

Una técnica muy avanzada del Pranayama consiste en ir reduciendo el ritmo respiratorio. Esto puede hacerse sin tener una pérdida de oxígeno porque ya hemos visto que cada ciclo respiratorio tiene una mayor eficacia que en la forma de respirar normal. Hasta tres y cuatro veces más-, por lo que podríamos reducir el ritmo de respiraciones en otras 3 ó 4 veces.

Normalmente tenemos un ritmo respiratorio de unas 15 veces por minuto. Si conseguimos descender hasta ocho veces por minuto, hay importantes cambios internos debido a que mejora el funcionamiento de la glándula pituitaria y también un mejor equilibrio hormonal. Cosa muy importante para la salud del cuerpo. Además de esto se produce una relajación mucho más profunda y se abre camino hacia estados alterados de conciencia.

Si se reduce aún más el ciclo respiratorio: hasta unos 5 ciclos por minuto, entonces la glándula pineal se activa más y hay una tendencia a experimentar fenómenos psíquicos.

Sea como sea, respirar es vivir. Respirar superficialmente es vivir en la superficie. Respirar profundamente es llegar a lo más profundo de la vida para aprovechar toda la energía que puede darte.

---

## 8. Prácticas

### 1. Ciencia Pránica

Para los grandes problemas de la vida moderna es necesario conocer, comprender y practicar la ciencia Pránica esta ciencia nos permite entrar en armonía con la naturaleza, alejando todos los elementos innaturales que aparecen en nuestra psiquis; para esto recomendamos salir al aire libre, pararse de pie firme y frente al Oriente, colocando los brazos a lado y lado de nuestro cuerpo, llevarlos a la posición horizontal inhalando hasta la mitad de la capacidad de los pulmones, subir las manos hasta tocarse las palmas, encima de la cabeza inhalando y llenando toda la capacidad pulmonar, luego bajarlas, hasta que queden formando una cruz con nuestro cuerpo exhalando la mitad del aire que tenemos en nuestros pulmones, terminando de exhalar cuando bajemos nuestros brazos hasta tocar las piernas con las manos. Esto por quince (15) minutos.

Este ejercicio resulta excelente para los problemas de estrés, ansiedad, desequilibrios emocionales, depresión y preocupaciones en general.

### 2. Práctica Esotérica del Pranayama Egipcio

La maravillosa técnica del Pranayama Egipcio permite el equilibrio y la armonización de todos los aspectos de la respiración:

***PRIMERO.*** Siéntese el devoto, en una silla con el rostro hacia el Oriente.

***SEGUNDO.*** Haga mucha Oración, rogándole a la Divina Madre que le despierte, el Kundalini.

***TERCERO.*** El pecho, cuello y cabeza deberán estar en línea vertical. No se debe doblar el cuerpo a los lados, ni hacia adelante, o hacia atrás. Las palmas de las manos deben descansar sobre las piernas en forma muy natural.



**CUARTO.** La mente del devoto debe estar dirigida hacia adentro, hacia la Divina Madre, amándola y adorándola.

**QUINTO.** Cierre los ojos para que las cosas del mundo físico no lo distraigan.

**SEXTO.** Tape la fosa nasal derecha con el dedo pulgar vocalizando mentalmente el mantram **Ton**, a tiempo que respira, o inhala muy lentamente el aire por la fosa izquierda.

**SÉPTIMO.** Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice. Retenga el aliento. Envíe el Prana a la **Iglesia de Efeso** situada en el coxis para despertar el Kundalini, y pronuncie mentalmente el mantram **Sa...**

**OCTAVO.** Exhale ahora lentamente por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram **Ham...**

**NOVENO.** Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice.

**DÉCIMO.** Inhale la vida, el Prana, por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram **Ton**. Retenga ahora el aliento vocalizando el mantram **Ra**. Clausure las dos fosas nasales con los dedos índice y pulgar. Envíe el Prana al centro magnético del coxis para despertar el Kundalini.

**ONCE.** Exhale muy lentamente por la fosa nasal izquierda vocalizando mentalmente la sílaba mántrica **Ham**.

**DOCE.** Esto constituye un Pranayama completo.

**TRECE.** Seis Pranayamas seguidos deben realizarse al amanecer y al anochecer.

**CATORCE.** El devoto se levantará de su silla y arrodillará en tierra.

**QUINCE.** Colocará ahora las palmas de la mano en el suelo tocándose entre sí los dedos pulgares.

**DIECISEIS.** Inclinado hacia adelante, postrado en tierra, lleno de suprema veneración, con la cabeza hacia Oriente, apoyará su frente sobre el dorso de las manos, al estilo Egipcio.

**DIECISIETE.** Vocalizará ahora el devoto con su laringe creadora el poderoso mantram **Ra**, de los Egipcios. Ese mantram se vocaliza alargando el sonido de las dos letras que componen el mantram **R**. así: **Rrrrrrrrrrrr Aaaaaaaaaaaaaa**. Vocalícese siete veces consecutivas.

Estos son los diecisiete puntos del Pranayama Egipcio. El mantram Ra, tiene el poder de hacer vibrar el Kundalini y los chacras para despertarlos.

Los Mantrams del Pranayama son **Ton Sa Ham – Ton Ra Ham**.

Con el Pranayama se disipan las tenebrosas regiones de las tinieblas y la inercia. Con el Pranayama disipamos la pereza y la torpeza.

El Prana se relaciona con la mente. La mente es el vehículo de la voluntad. La voluntad debe obedecer a la Gran Alma del mundo.

Todos los vehículos internos deben ser controlados con el Pranayama. Prana es la vida.

La fosa nasal derecha es solar. La fosa nasal izquierda es lunar. Los dos testigos se relacionan con las fosas nasales. Las vesículas seminales están unidas a los dos testigos, mediante un par de cordones nerviosos.

La habitación destinada a la práctica del Pranayama no debe ser húmeda, ni tampoco mal ventilada, o sucia. Debe ser una habitación limpia, pura, aseada. También se debe practicar el Pranayama en el campo, en la montaña, a orillas del mar, etc., etc.

---

## Conclusión y Cierre

La ciencia pránica, con su rica herencia milenaria, nos ofrece una profunda comprensión de la energía vital que nos rodea. A través de esta antigua sabiduría, aprendemos no solo a reconocer las diversas cualidades de esta energía maravillosa, sino también a aprovecharla sabiamente mediante técnicas y ejercicios específicos, conocidos como Pranayamas. Estos ejercicios pránicos nos permiten conectar conscientemente con esta energía revitalizadora, proporcionando una fuente inagotable de fuerza, armonía y potencia.



Los invitamos a explorar y descubrir esta ciencia maravillosa, y a incorporar los pranayamas en su vida diaria. Al hacerlo, podrán aprovechar plenamente esta energía vital, experimentando un aumento en su vitalidad y bienestar general. Que este conocimiento les inspire a vivir con mayor conciencia, plenitud y equilibrio.

#### INVITACION AL CURSO DE MEDITACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO

Es por ello que los invitamos participar de nuestro curso de Meditación y Autoconocimiento. Durante el mismo, los asistentes serán acompañados por nuestros instructores en técnicas meditativas, introduciéndose en prácticas de relajación, pranayamas, runas, concentración y otras disciplinas.

En este curso, estas prácticas han sido elegidas con cuidado, buscando ofrecer una experiencia integral y valiosa que permita a los asistentes conectar profundamente con su ser interior. Junto a las sesiones prácticas, se entregarán 23 lecciones teóricas que se alternarán con las prácticas.

Estas lecciones, elaboradas con esmero, cubrirán una amplia variedad de temas relacionados con el Autoconocimiento. Se examinarán aspectos esenciales como la importancia de la autoobservación, la relación entre la relajación y el estado meditativo, el uso de pranayamas para balancear y armonizar la energía vital, así como el estudio profundo de la psiquis humana, su origen y propósito en la existencia.

Además, se tratarán Misterios sobre la Vida y la Muerte, y se enseñarán herramientas para desarrollar la conciencia y desplegar el potencial interno de cada individuo. Es importante resaltar que Medita Argentina Edición 2024 es un evento de acceso gratuito, abierto a todas las personas que quieran sumergirse en la experiencia de la Meditación y el Autoconocimiento.

¡Gracias por acompañarnos esta noche!

